8061

Menengah | 30 min | 294 Kcal

1		205	60 Detik
Istirahat			10 Detik
2		547	60 Detik
Istirahat			10 Detik
3		1614	60 Detik
Istirahat			10 Detik
4		769	60 Detik
Istirahat			10 Detik
5		1590	60 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		607	60 Detik
Istirahat			10 Detik
7		595	60 Detik
Istirahat			10 Detik
8		775	60 Detik
Istirahat			10 Detik
9		1486	60 Detik
Istirahat			10 Detik
10		1590	60 Detik
Istirahat			10 Detik
11		643	60 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  1420 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

13  793 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

14  547 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

15  1614 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

16  769 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

17  1590 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		607	60 Detik
Istirahat			10 Detik
19		595	60 Detik
Istirahat			10 Detik
20		775	60 Detik
Istirahat			10 Detik
21		1486	60 Detik
Istirahat			10 Detik
22		1590	60 Detik
Istirahat			10 Detik
23		643	60 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		1420	60 Detik

Istirahat **10 Detik**

25		793	60 Detik

Istirahat **10 Detik**

26		547	60 Detik

Abify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

- 🎬 Panduan video dengan animasi lengkap
- 🎵 Musik eksklusif agar latihan lebih maksimal
- ⚙️ Timer dan pengaturan yang bisa disesuaikan
- 📅 Program bertahap 30, 60, dan 90 hari
- ✨ Latihan baru yang dibuat dengan AI

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.